



<b>Täienduskoolitusasutuse nimetus</b>	Rakenduslik Massaaži- ja Teraapiakolledž
<b>Õppekava nimetus</b>	<b>Ayurveda massaaž</b>
<b>Õppekava kood</b>	42.01/24/TÕ/01
<b>Õppekavarühm</b>	Teraapia ja taastusravi
<b>Õppe kogumaht</b>	10 akadeemilist tundi, s.h teoreetiline ja praktiline õpe. Koolitus toimub kontaktõppe vormis.
<b>Õppekava koostamise alus</b>	direktori käskkiri
<b>Koolitaja</b>	<a href="http://massaaz.ee/et/koolitajad">http://massaaz.ee/et/koolitajad</a>
<b>Kontaktandmed</b>	<a href="mailto:info@massaaz.ee">info@massaaz.ee</a>

**Sihtgrupp:** isikud, kes soovivad omandada Ayurveda massaaži tegemise baasteadmised ja -oskused.

**Nõuded õpingute alustamiseks:** puuduvad.

**Õppe eesmärk:** õppija omandab teadmised ja oskused Ayurveda massaaži tegemiseks, arvestades seejuures massaažiseansi eesmärke, näidustusi ja vastunäidustusi, hügieeni ja tööohutuse nõudeid ning klienditeeninduse head tava.

### **Õpiväljundid:**

Õppija

- 1) kirjeldab Ayurveda massaaži tehnikat ja selle eesmärke;
- 2) põhjendab Ayurveda massaaži toimeid ja selgitab näidustusi ning vastunäidustusi;
- 3) analüüsib kliendi seisundit ning valib sobivaimad massaaži tehnikad;
- 4) teeb Ayurveda massaaži vastavalt koostatud plaanile, arvestades hügieeni ja tööohutuse nõudeid;
- 5) analüüsib massaažiseansi mõju kliendile ja vajadusel kohandab massaaži tehnikaid arvestades kliendi seisundit.

### **Õppesisu:**

- 1) India meditsiini filosoofia ja meditsiin Euroopas
- 2) Ayurveda meditsiini eripära
- 3) Pancakarma spetsiifika, eesmärk ja toimed
- 4) kasutatavate õlide omadused ja toimed
- 5) näidustused ja vastunäidustused
- 6) massaaži plaani koostamine
- 7) massaaži tehnika ja võtted
- 8) töökoht ja töövahendid

- 9) klienditeeninduse hea tava
- 10) hügieeni ja tööohutuse nõuded.

**Õppemeetod/id:** teoreetiline ja praktiline õpe (loeng, demonstratsioon, praktiline harjutamine, arutelu, küsitlus, analüüs).

**Iseseisev töö:** puudub.

**Õppematerjalide loend:** Ayurveda massaaži töövihik.

**Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid:**

**Hindamismeetod:** praktiline töö – praktilise õppe refleksioon – õppija demonstreerib Ayurveda massaaži tegemist vastavalt juhendile, rakendades teoreetilisi teadmisi ja praktilisi oskuseid.

**Hindamiskriteeriumid:**

1) **Massaažiseansi tehnika korrektsus:**

- Õppija demonstreerib korrektset Ayurveda massaaži tehnikat, järgides juhendit ja kasutades sobivaid massaaživõtteid.

Hindamisel kontrollitakse massaažitehnikate sooritamise täpsust ja sujuvust.

2) **Kliendi seisundi analüüs ja massaaživõtete valik:**

- Õppija analüüsib kliendi seisundit enne massaaži alustamist ja valib sobivaimad massaaživõtted.

Hindamisel kontrollitakse valitud massaaživõtete vastavust kliendi individuaalsetele vajadustele ja seisundile. Õppija nimetab suuliselt valitud massaaživõtteid ning põhjendab nende valikut lähtudes näidustustest ja vastunäidustustest.

3) **Hügieeni- ja tööohutuse nõuete järgimine:**

- Õppija järgib hügieeni- ja tööohutuse nõudeid kogu seansi vältel.
- Õppija valmistab ette töökoha ja vahendid massaaži tegemiseks vastavalt juhendile.

Hindamisel kontrollitakse töökoha ja vahendite ettevalmistust ja kasutamist, sobivate desinfitseerimisvahendite ja töövõtete kasutamist tagamaks nii enda kui ka kliendi ohutuse.

4) **Klienditeeninduse hea tava:**

- Õppija nõustab ja juhendab klienti edasisteks tegevusteks ning hindab massaaži tulemust.

Hindamisel kontrollitakse kliendi soovide ja vajaduste arvestamist ning klienditeeninduse hea tava järgimist. Õppija toob vähemalt ühe näite oma tegevusest, kus ta seda järgib, ja põhjendab.

5) **Seansi tulemuslikkus ja kohandamine:**

- Õppija hindab massaaži mõju kliendile ja teeb vajadusel seansi käigus kohandusi.

Hindamisel kontrollitakse õppija suutlikkust seansi tulemusi analüüsida, teha vajadusel muudatusi ja kohandada tehnikaid. Õppija selgitab suuliselt seansi mõju kliendile, tuues välja tehtud muudatused ja põhjendades neid. Õppija saab koolitaja poolset tagasisidet omandatud tehnikate sooritamise korrektsuse ja/või parendamise kohta.

**Koolituse läbimisel väljastatav dokument:** tunnistus – kui õppija on läbinud hindamise ja saavutanud õpiväljundi/d, tõend – kui õppija ei saavutanud õpiväljundit/deid.

**Õppekeskkonna kirjeldus:** õpe toimub RMTK õppeklassis, milles on loodud tingimused (25 kraadi sooja) antud õppe läbiviimiseks koos kõigi vajalike vahenditega.

**Õppevahendid:** massaažilaud, kiled massaažilaua katmiseks, teip kile kinnitamiseks, ühekordsed püksikud (meeste, naiste) ja rinnahoidjad, naturaalne baasõli, õli soojendamiseks õlikausid ja soojaküünlad, soojendamislambid, kätepaber.